6.043 Hovädzie dusené na hrášku
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
soľ	0,06	0,06	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,50	1,27	2,00	1,70
hrášok sterilizovaný b. n.	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00	3,00	3,00
múka hladká	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40	0,45	0,45
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
hmotnosť porcie v g	104		115		136		152	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	70		75		90		100	

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na rezance. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, soľ a dusíme vo vlastnej šťave. Počas dusenia pomiešame, podľa potreby podlejeme vriacou vodou. Keď je mäso mäkké, pridáme sterilizovaný hrášok. Pokrm zahustíme múkou opraženou nasucho, rozmiešame s vodou, zjemníme maslom a varíme 20 minút.

Príloha: dusená ryža, zemiaky a rôzne zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	491	118	12,93	5,0	1,8	4,8	0,7	13,6	1,4	0,029	0,1	0,1	2,9	0,2
B	630	151	15,19	7,2	3,1	5,8	0,9	16,7	1,7	0,034	0,1	0,1	3,6	0,3
C	782	188	17,53	9,4	4,3	7,5	1,1	21,2	2,0	0,040	0,1	0,1	4,6	0,4
D	912	219	19,5	11,6	5,5	8,3	1,3	24,0	2,2	0,04	0,1	0,2	5,1	0,4

			8							1			